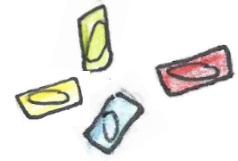


Bewegungsideen für Zuhause mit UNO-Karten



Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Material: UNO-Karten

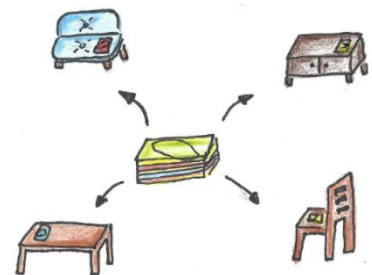
UNO-Karten sortieren

Vorbereitung: Alle farbigen UNO Karten werden verdeckt in die Mitte des Raumes (Wohnzimmer, Kinderzimmer, etc.) gelegt. Durch ein farbiges Blatt oder eine UNO Karte werden farbige Punkte im Raum festgelegt (es können die Ecken im Raum sein oder markante Punkte, wie das Sofa das Schränkchen, etc.).

Spiel: Ziel ist es, die Karten schnellst möglich zu sortieren, dabei kann die Zeit gestoppt werden. Es darf immer nur eine Karte (das bestimmt der Spielleiter) von dem Stapel genommen und zur jeweiligen Farbe gebracht werden.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Bewegungsformen ändern:
Spinnengang, Hopserlauf, etc.
- Transportform der Karte ändern:
Auf den Kopf, zwischen den Beinen, etc.
- Wettkampf: Eltern gegen Kinder
→ Die Zeit wird gestoppt;
Kind mit Mama und Kind mit Papa
→ Welches Team ist schneller?



Vorsicht: Die Laufwege sollten gut gewählt werden.

Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

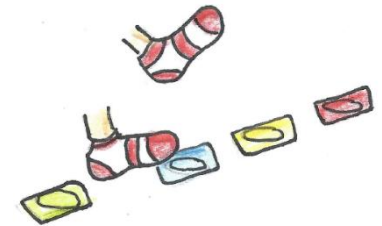
Land überqueren

Vorbereitung: Die farbigen UNO-Karten (Spielkarten) werden mit der Farbe nach oben auf den Boden verteilt, so dass das Kind problemlos einen Schritt von einer Karte auf die nächste Karte machen kann.

Spiel: Überquere das Land, ohne den Boden zu berühren.

Variation: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Betrete nur die „roten“ Karten, um auf die andere Seite zu kommen.
- Bewegungsformen ändern:
Vierfüßlergang, Spinnengang, etc.
- Wer schafft es mit den wenigsten Schritten von A nach B zu kommen?



Vorsicht: Bitte prüfen, ob die Karten auf dem Boden rutschen. Sobald das Kind von Karte zu Karte springt, besteht die Gefahr des Ausrutschens.

Twister

Vorbereitung: Es werden rote, gelbe, grüne und blaue Karten in ein selbst bestimmtes Feld gelegt. Wer möchte kann sich noch eine Drehscheibe basteln (mit linke/rechte Hand und linker/rechter Fuß). Den Körperteilen sind Farben (rot, gelb, grün und blau) zugeordnet.

Spiel: Die Drehscheibe oder der Spielleiter (dies kann das Kind oder das Elternteil sein) sagt, mit welchem Körperteil eine Farbkarte berührt werden soll. Ziel ist es, so viel Züge (verschiedenen Anweisungen) wie möglich durchzuführen. Man darf dabei nicht umfallen bzw. den Boden berühren.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Alle farbigen Karten liegen geordnet in Reihen.
- Die Karten liegen kreuz und quer verteilt.
- Es befindet sich eine Person/ mehrere Personen auf dem Spielfeld.



Vorsicht: Hierbei ist die Beschaffenheit des Bodens zu beachten. Die Karten können eventuell rutschen.